



Lutz Krajenski Foto: Klinikum Wahrenndorff/Reichenbach

Ein verrücktes Jahr!

Beim letzten „Jazz im Park“ waren Lutz Krajenski und sein Trio ein unjübelter Höhepunkt. „Super, dass es sowas dort gibt! Dass so eine Veranstaltung in der Psychiatrie zur festen Institution werden konnte – mit Kuchen und allem drum und dran, total liebevoll gemacht, und der Platz voller Leute! Die feiern das richtig ab!“ Er sei sehr gern jedes Jahr dabei, auch diesen September wieder, wenn die Veranstaltung überhaupt laufen könne. „Ein verrücktes Jahr!“ Nachdem Lutz Krajenski, der Klavier und Keyboard genauso virtuos zu bedienen weiß wie die Hammondorgel, gilt in der Branche als einer der besten Organisten Deutschlands. Die Projekte und die Diskographie des Musikers, der im Dorf Hüpede bei Pattensen groß geworden ist, lesen sich wie ein „Who is Who“ der Musikwelt – quer durch alle Genres. Er begleitete Tom Jones auf einer USA-Tournee, und Größen wie Randy Crawford, Thomas Quasthoff, Till Brönner, Pepe Lienhard, Annette Louisan oder Udo Jürgens buchten ihn als Pianisten, Keyboarder oder Organisten. Auch mit Ulrich Tukur hat er Projekte gemacht, u. a. die Tournee „Mezzanotte – Lieder einer Nacht“. Er arbeitete für und mit Axel Prahl und Jan Josef Liefers. Und dann natürlich mit dem viel zu früh verstorbenen Roger Cicero, für den er jahrelang als musikalische Leiter, Arrangeur und Pianist unterwegs war und mit ihm große Erfolge feierte. Das von Krajenski produzierte Album „Manfred Krug: Seine Lieder“ erhielt Goldstatus, Jasmin Tabatabai gewann mit dem von ihm arrangierten Album „Eine Frau“, den „Echo Jazz“ und das von ihm produzierte Album „Karneval der Tiere“ der Hamburger Formation „Salut Salon“ bekam 2016 den „Echo Klassik“. Trotzdem ist Lutz Krajenski eher Eingeweihten ein Begriff. Er lacht. Nein, das hat ihn nie gestört. „Träume von großer Berühmtheit hatte ich nicht. Ich war ja auch nie der Frontman, wie ein Sänger. Ich war immer der Mann hinter den Tasten. Da hat man sowieso weniger Träume.“ Im Augenblick sind es eher Alpträume, die ihn umtreiben. Wie fast alle Künstler kann auch Krajenski durch die coronabedingten Einschränkungen seinen Beruf derzeit nicht ausüben und hat enorme Einkommenseinbußen. „Seit 25 Jahren ist es das allererste rote Quartal! Es kommt nichts rein, die Kosten gehen aber weiter.“ Er hofft auf eine baldige Rückkehr zur Normalität und zählt auf seine Vielseitigkeit. Sein Lehrauftrag an der hannoverschen Musikhochschule ist inzwischen zumindest online wieder angelaufen. „Besonders Sorge macht mir, dass diese Krise in einer Zeit kommt, wo in der Musikbranche sowieso so vieles im Umbruch ist.“ Ganz oben gebe es einige Wenige, die Milliarden machten und unten einen riesigen Haufen richtig guter Musiker, die kaum über die Runden kommen, weiß Krajenski, der um die Zukunft vieler Agenturen, Companies und Künstler fürchtet. „Die Mittelschicht, jemand wie ich, der so ein ganz normales Leben führt, mit Häuschen und Auto und zweimal im Jahr in Urlaub – die stirbt aus!“ Er zuckt ratlos mit den Schultern: „Ein Abbild der Gesellschaft und der Welt.“ Die Welt, in der er selbst groß wurde, war heil und schön. Er schwärmt vom intakten Dorfleben, von den Erlebnissen und Abenteuern mit seinem Kumpel Nils, von ausgedehnten Fahrradtouren durch Wald und Feld. „Diese Freiheit – das war schon geil!“ Die Eltern – Vater Elektroingenieur, die Mutter Chemielaborantin – waren beide berufstätig. Doch es wohnten ja noch die Großeltern mit im Haus, die für Lutz und den sieben Jahre älteren Bruder Volker da waren. Der Großvater, gelernter Schlosser und begeisterter Tüfeler und Bastler, war es auch, der dem Fünfjährigen erst eine Art Harmonium aus dem Akkordeon des Vaters baute und dann eine erste elektrische Heimorgel. Der kleine Lutz war von dem Instrument und seinen Möglichkeiten fasziniert. Das Spielen brachte er sich selbst bei. Schon als Siebenjähriger entlockte er der Orgel Schläger und alles, was ihm gefiel – nur nach Gehör und ohne Noten. Die brachte ihm sein erster Musiklehrer bei, außerdem Blockflöte spielen. Weitere, größere Orgeln folgten. Lutz beherrschte sie innerhalb kürzester Zeit, erhielt ab dem Alter von 12 Jahren eine fundierte klassische Klavierausbildung und entdeckte damals auch schon Jazz, Swing und Big Band Musik. „Alles, was meine Eltern im Plattenschränk hatten. Jazz ist viel Freiheit, sich austesten. Ich bin wohl der Typ, zu dem das passt.“ Welche Klänge ihn im Herzen treffen? Die Antwort kommt ohne Zögern: „Es muss grooven und in die Beine gehen – egal welches Genre. Und es muss nen gewissen ‚Schmutz‘ haben, selbst in der Klassik.“ Schon vor seinem Abitur 1991 bewarb sich Krajenski an der Hochschule für Musik und Theater in Hannover. Nach bestandener Aufnahmeprüfung begann er sein Musikstudium im Fach Musikpädagogik/Populärmusik mit Hauptfach Keyboard/Klavier und gründete erste Jazz- und Big Bands. Mit einigen Kollegen, wie Oliver Perau, Stephan Abel, Hervé Jeanne oder Mousse T., die er damals kennenlernte, arbeitet er noch heute zusammen. Und dann, er war gerade 21, wurde Lutz Krajenski Vater – die Mutter, eine Sängerin. Sie heirateten. Obwohl er beruflich auf einiges hat verzichten müssen, meint er rückblickend: „Diese Verantwortung hat mir gut getan und mich geerdet.“ Während Kollegen in New York, Berlin oder Hamburg ihren Jazz verfeinerten, machte er auf Bällen und Hochzeitstanzmusik, um seine kleine Familie zu ernähren. Er lacht. Umso mehr freut es ihn, wie sich seine berufliche Laufbahn bis heute entwickelt hat. „Jeder hat eben seinen eigenen Weg.“ Privat hat sich sein Weg und der seiner Frau irgendwann getrennt. Doch vor gut elf Jahren, völlig unerwartet, wie er sagt, begegnete er Anna. Wie er arbeitet sie selbstständig, als Heilpraktikerin und Personal Trainerin. „Alter Schwede, da ist plötzlich ein Mensch, wo alles stimmt, von dem Kumpels dir gesagt haben, die wirst du nie finden!“ Längst ist ihm klar, was seine Familie – mit Anna kam auch deren heutige 19-jährige Tochter Malina hinzu – ihm bedeutet. „Ich merke, wie wichtig es ist, hier meine Basis und meinen Rückzugsort zu haben, wenn ich von Gigs oder Produktionen nach Hause komme.“ Zudem sei seine Frau seine beste und ehrlichste Kritikerin. „Sie ist musikalisch durch ihre Mutter, eine Konzert-Cellistin, vorbelastet und spielt selbst ein bisschen Klavier.“ Auch Sohn Jan, inzwischen 26 und Mechatroniker bei einem großen Automobilkonzern, ist fester Bestandteil der Patchworkfamilie. Gerade hat er seinem Vater geholfen, Studio und Werkstatt auszumisten. „Wir haben Platz geschaffen, alte Sachen und Geräte aussortiert und teilweise über das Internet verkauft. Schön, dass ich jetzt ein richtig eingerichtetes, frisches Studio habe, wenn’s denn wieder losgeht!“ Für ihn selbst ist neben Musik der Triathlon eine Leidenschaft seit Kindesbeinen. „Ich trainiere vier- bis fünfmal die Woche. Klar, ist purer Luxus, mich aufs Renn-

rad zu setzen und drei oder vier Stunden durch die Gegend zu fahren!“ Beim Training komme er aber oft auf die besten Ideen, z. B. für gute Melodien. Im Alter von 15 Jahren hatte er – bis dahin Schwimmer und Leichtathlet – mit Triathlon begonnen und war jahrelang Mitglied der deutschen Nationalmannschaft. „Nach der Schule stand auch kurz im Raum, Profisportler zu werden. Zum Glück habe ich mich dagegen entschieden“, erinnert sich Krajenski. Denn eigentlich, im tiefsten Herzen, habe er sich auch damals schon als Profimusiker gesehen. Dafür musste der beliebte Sport lange pausieren. „Ich hab 20 Jahre gar nichts gemacht und ging auch mal auf die 100 kg zu.“ Bis er vor etwa sieben Jahren sein altes Rennrad wieder aus dem Keller holte. „Eine Runde im Urlaub in Südtirol – und alles war wieder da. Wie ein Junkie, der seine Drogen zurückbekommt!“ Gerade bereitet er sich auf die Deutschen Meisterschaften der Senioren 2020 im August in Bremen vor – da wurde auch dieser Triathlon, wie fast alle anderen, abgesagt. „Trotzdem ist Sport ein cooler Ausgleich zur Musik, wo es so kreativ und schöngestigt zugeht. Sport ist sich messen, schwitzen, Verbissenheit! All das, was in der Musik total fehlt am Platz ist, kann ich wunderbar im Sport ausleben.“

Eva Holtz

Corona und kein Ende?

Am 6. Januar 2020 meldete die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine neue Viruserkrankung, die in China ausgebrochen ist. Zunächst wird allenthalben sehr gelassen auf diese Nachricht reagiert, in Deutschland genauso wie in der restlichen Welt. Bis am 28. Januar hierzulande die erste Infektion bekannt wird – in Bayern. Rund um den Globus beginnt man, die Entwicklung sehr aufmerksam zu beobachten. Immer mehr Fälle werden publik. Am 11. Februar erhält die neuartige Lungenerkrankung von der WHO den Namen „Covid-19“ und das Virus den Namen „Sars-CoV-2“. Seit einer Karnevalssitzung am 15. Februar breitet sich das Virus in Nordrhein-Westfalen aus. In Bayern und Baden-Württemberg sind rückkehrende Ski-Urlauber aus Österreich und Italien mit Sars-CoV-2 infiziert und verbreiten dort das Virus. Am 23. Februar spricht das Auswärtige Amt für Italien die ersten Reiseverwarnungen aus – und von da an überschlagen sich die Meldungen. Messen und Großveranstaltungen werden abgesagt. Am 9. März stirbt erstmals in Deutschland ein Mensch nach einer Corona-Infektion, eine 89-jährige Frau, kurz darauf ein 78-jähriger Mann. Zwei Tage später, am 11. März erklärt die WHO: Die Verbreitung des zuvor unbekannten Corona-Erregers hat das Ausmaß einer Pandemie. Das Virus grassiert in 115 Ländern, fast 4.300 Menschen sind bis dahin daran gestorben. Fast schlagartig brechen sich Angst und Panik Bahn. Ab dem 13. März sind in Deutschland zunehmend Hamsterkäufe zu verzeichnen, und am 16. März macht das Land dicht. Bund und Länder einigen sich auf ein einheitliches Vorgehen „zur weiteren Beschränkung von sozialen Kontakten im öffentlichen Bereich angesichts der Corona-Epidemie in Deutschland“. Auch in Niedersachsen hat man das Geschehen unter Hochspannung verfolgt und versucht mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln, die Infektionszahlen gering zu halten. Seit dem 17. März gelten starke Einschränkungen: Veranstaltungen und Versammlungen sind verboten, Läden schließen – bis auf solche für

Krisenmanagement per Videokonferenz: der Krisenstab des Heimbereiches.



11



12

Fotos (2): Grimmelmann-Heimburg

den täglichen Bedarf, Universitäten, Schulen, Kindergärten, Kindertagesstätten und dergleichen werden geschlossen, Sportanlagen und Spielplätze können nicht genutzt werden, Freizeiteinrichtungen, Clubs, Discos und ähnliches bleiben zu, Besuche in Krankenhäusern, Senioren- und Pflegeheimen sind nur im Ausnahmefall erlaubt. Ein Katalog von Maßnahmen wird erlassen und muss in den Einrichtungen umgesetzt werden – eine Mammutaufgabe, auch für das Klinikum Wahrenndorff! Am 16. März 2020 sind zwei Krisenstäbe gegründet worden, einer für den Heimbereich und einer für die Klinik, besetzt mit den Leitungen aller relevanten Bereiche des Klinikum Wahrenndorff: von der Geschäftsführung und den Leitenden Ärzten über die Heim- und Pflegedienstleitungen, die Leitung der Tagesstruktur/Tagesförderstätte, das Hygiene- und Reinigungsmanagement sowie die Hauswirtschaftsleitung. In den Krisenstäben laufen alle Informationen von intern und extern zusammen. Alle Bereiche der Einrichtung und sämtliche Abläufe müssen überprüft und angepasst werden. Es gilt nicht nur die medizinisch/pflegerischen Maßnahmen den neuen Bestimmungen gemäß zu aktualisieren, es müssen auch Bereiche für die Notfallversorgung und Isolation von potenziellen Corona-Patienten geschaffen, eine möglichst optimale interne (und externe) Information und Kommunikation aufgebaut werden – und dabei muss man weiter die eigentliche Kernaufgabe, die psychiatrische Versorgung, aufrecht erhalten. „Gerade in der ersten Zeit der Krise war es nicht immer leicht, die nötige Transparenz zu schaffen. Da war es umso wichtiger, zwei gut funktionierende Krisenteams zu haben!“, sagt die für den Heimbereich zuständige Geschäftsführerin, Heide Grimmelmann-Heimburg. In sehr strukturierten Sitzungen, meist per Videokonferenz, erarbeiten die Krisenstäbe lange Checklisten, einen Pandemieplan und viele weitere Dokumente, die laufend den veränderten Anforderungen angepasst, intern kommuniziert und immer wieder aktuell umgesetzt werden müssen. Man führt Testungen durch und hält engen Kontakt zum Gesundheitsamt. Keine Struktur, Verfahrensweise, kein Haus und kein Bereich, der unangestastet geblieben ist: Von baulichen und räumlichen Veränderungen, Maßnahmen für Mitarbeiter und Bewohner, die Therapie, Betreuung und Versorgung, über Belegungen, Essensversorgung und Tagesstruktur bis zu Distanzierungsvorschriften, Maskenpflicht oder Besuchsregelungen – alles kommt immer wieder auf den Prüfstand. Es gelten strenge Hygienemaßnahmen und ein striktes Besuchsverbot. Die Arbeitstherapien und Werkstätten werden geschlossen. Stattdessen erledigen die Bewohner Verpackungs-, Falt- und Sortierarbeiten nun in ihren jeweiligen Häusern. Günter Pöser, Leiter der Heiminternen Tagesstruktur/Tagesförderstätte ist froh, dass die Bewohner so gut mitmachen: „Wir haben ihnen alles ganz ausführlich erklärt, und es ist unglaublich, wie verständnisvoll und kooperativ unsere Bewohner reagieren.“ Jeder helfe, so gut er eben könne, so Pöser. Schon ab Ende März, als der Markt für Schutzmasken leer gefegt ist, haben Mitarbeiter, einige Bewohner und zehn Einwohnerinnen aus Sehnde und Ilten begonnen, Masken zu nähen. 1.500 werden im Klinikum benötigt, weil sie alle zwei bis drei Stunden gewechselt und gewaschen werden müssen. Bis heute konnte es auf diese Weise gelingen, das Klinikum Wahrenndorff erfolgreich und nahezu infektionslos durch die Corona-Krise zu steuern. „Das war und ist eine außergewöhnliche Zeit, die wieder einmal gezeigt hat, dass es zwei wesentliche Dinge gibt, die unerlässlich in so einem Prozess sind: ein starkes Team und Vertrauen! Beides haben wir hier im Klinikum Wahrenndorff“, sagt Heide Grimmelmann-Heimburg.

Eva Holtz



SERVICE-SEITE

Online stöbern

Die Idee hatte sie schon lange: Nun arbeitet Marlene Bruns, die Leiterin der Bibliothek in Ilten, seit einigen Monaten am Online-Katalog, in dem ein Bücher- und DVD-Verzeichnis hinterlegt ist, das von ihr laufend erweitert wird. Seit dem 2. April diesen Jahres steht das neue Medienangebot im Intranet, dem internen Netz für Mitarbeiter des Klinikums – und kommt damit in der Corona-Krise genau richtig. „Die Rubrik ‚Bibliothek‘ ist zu finden unter ‚Fachbereich‘. Dort können die Mitarbeiter stöbern und gezielt nach Büchern oder DVDs suchen“, erläutert die gelernte Bibliothekarin und demonstriert es am Stichwort „Jakobsweg“. Mit einem Klick ist man beim Klappentext und erfährt Näheres über den Inhalt. Bisher sind im Online-Katalog rund 800 Bücher und 250 DVDs zu finden. Seit dem 7. April ist die Bibliothek Corona-bedingt geschlossen. Seitdem finden Beratung und Verleih vor der Tür statt, oder Bücher und DVDs werden per Mail oder Telefon bestellt. „Bisher steht der Online-Katalog nur den Mitarbeitern zur Verfügung, die dann gemeinsam mit dem Bewohner oder dem Patienten darin stöbern. Das Gewünschte kommt mit der Hauspost“, erklärt Bruns: „Natürlich berate ich auch gern am Telefon. Vieles, was zum Verleih angeboten wird, habe ich gelesen, aber selbstverständlich nicht alles.“ Nach Vereinbarung könne man die Bestellung auch bei ihr in der Bibliothek abholen. Für manche Menschen sei das besonders wichtig, denn: „Es gibt schon einige, denen die Bibliothek sehr fehlt, die ein großes Bedürfnis haben zu reden – auch außerhalb ihrer Station oder ihres Bereiches. Natürlich immer mit dem nötigen Abstand und draußen vor der Tür“, betont sie. Weil der reguläre Publikumsverkehr zurzeit nicht stattfindet, kann sie umso intensiver an der Vervollständigung des Online-Katalogs arbeiten. Vorrangig gibt sie leichteren Lesestoff ein, Krimis und Thriller oder Liebesromane, Bücher, die erfahrungsgemäß besonders nachgefragt werden. „Nicht wenige Patienten klagen über Konzentrationsschwierigkeiten, von daher ist ein breites Angebot an Unterhaltungslektüre wichtig“, weiß Marlene Bruns, und sie wünscht sich sehr, dass der Katalog bald für jedermann im Internet einsehbar ist. „Dann könnten sich Patienten vor Einzug informieren und müssten gar keine eigenen Bücher mehr mitbringen.“ Welch positive Wirkung Lesestoff hat, erfährt sie auch bei ihren wöchentlichen Vorleseabenden für Klinikpatienten in der Juliane Wahrenndorff Klinik. Während der Coronazeit finden sie in kleinem Kreis statt, jeweils nur für einen Bereich, aber vor umso interessierteren Zuhörern. „Über die Aufmerksamkeit des Publikums bin ich immer wieder erstaunt“, sagt Bruns, die dort vor allem humorvolle Kurzgeschichten zum Besten gibt. Das Online-Angebot habe, so die Bücherliebhaberin, noch einen anderen großen Vorteil: „Die Bibliothek hier ist ja sehr klein, da lässt sich nicht viel unterbringen. Durch das Online-Angebot ist es möglich, Bücher auszulagern und dann viel mehr anzubieten. Es kommt ja auch laufend einiges hinzu.“ Einige 100 Bücher, CDs und DVDs landeten pro Jahr als Spenden bei ihr und würden wegen Platzmangel zum großen Teil gleich auf die Stationen verteilt, sagt Bruns und erzählt von einem weiteren Lieblingsprojekt: der Katalogisierung der Psychiatrischen Fachbibliothek, die noch aus den Zeiten Ferdinand Wahrendorffs stammt. „Eine unglaublich spannende Sammlung, ein Stück Zeitgeschichte!“

Eva Holtz



Die Dorff-Gärtnerei ist wieder geöffnet: Montag bis Freitag 8–18 Uhr, Samstag 8:30–12:30 und Sonntag 10–12 Uhr. Foto: Holtz

Ambulante Psychiatrische Betreuung Kontakt: Christian Somol, Tel. 0511/7003 55 11

Ambulanz Suchtmedizin-Sprechstunde Gartenstr. 19, 30161 Hannover, Terminvereinbarung: Tel. 05 11/16 93 31-0, Termin nach Vereinbarung

APS – Akademie für Pflege und Soziales GmbH, APS – Betreuer-/Angehörigenfortbildung zu Psychiatrie-Themen, Karlsruher Str. 2b, 30519 Hannover, Ansprechpartner: Cordula Schweiger, Tel. 0511/8647 54

Auftragsarbeiten in der Arbeitstherapie Ansprechpartner: Günter Pöser, Tel. 051 32/90-2551 oder poeser@wahrenndorff.de

Bibliothek Rudolf-Wahrenndorff-Str. 17 a, 31319 Ilten, Ansprechpartner: Marlene Bruns, Tel. 051 32/90 25 96, Öffnungszeiten: Di, Do: 15.30–17.30 Uhr, Sa 14.00–16.00 Uhr

Biogelstube Köthenwald Wara Gasse 4, 31319 Sehnde, Ansprechpartner: Doris Wollborn, Tel. 051 32/90-2863, Öffnungszeiten: Mo–Do 8.00–12.00 und 12.30–16.00 Uhr, Fr 8.00–12.00 und 12.30–15.00

Cafégarten Köthenwald Wahre Dorfstr. 1, 31319 Sehnde, Kontakt: Anke Zeisig, Tel. 051 38/701 21 10, geöffnet Mai bis Oktober, Mo–Fr 15.00–18.00 Uhr, Sa–So 11.00–18.00

Café Knuckelsnest Wahre Dorfstr. 1, 31319 Köthenwald, Kontakt: Larissa Truhn, Mailow Gatschau, Tel. 051 32/90 25 14, Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–17.00 Uhr, Sa–So 10.00–17.00 Uhr

Café und Restaurant Sympatico Borgenstrickstr. 4–6, 30519 Hannover, Ansprechpartner: André Weiß, Tel. 05 11/84 89 53-15, geöffnet: Mo–Fr 8–18 Uhr, Sa und So 11–16 Uhr

Dorff-Gärtnerei-Ilten Sehnder Str. 19, 31319 Sehnde, Ansprechpartner: Ludwig Goeke, Tel. 051 32/90-2681 oder dorffgaertnerei@wahrenndorff.de, Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–10.00 Uhr, Sa 8.00–12.30 Uhr und So 10.00–12.00 Uhr

Dorff-Laden (Second-Hand, 96-Shop, Kiosk) Wahre Dorfstr. 1, 31319 Köthenwald, Tel. 051 32/90-2558, geöffnet Mo–Fr 8.00–12.00 und 12.30–16.30, Sa 9.00–12.00 Uhr

Epilepsie Selbsthilfegruppe 1, Freitag im Monat, „Zeischenzeit“, Schaufelder Str. 11, Hannover, Ansprechpartner: Klaudia Bade, Tel. 05 11/66 90 88

Fahrradwerkstatt Wara Gasse 4a, 31319 Köthenwald, Tel. 051 32/90-2712, geöffnet Mo–Fr 8.00–16.30 Uhr

Kaffeerunde für Ehemalige/Interessierte Klinik im Park, Station 2, Rudolf-Wahrenndorff-Str. 17, 31319 Sehnde, Ansprechpartner: Regina Tegtmeyer, Tel. 051 32/90-2412, Treffen jeden Do um 16.00 Uhr

Kunstwerkstatt Köthenwald Wahre Dorfstr. 1, 31319 Köthenwald, Ansprechpartner: Annette Lechelt, Tel. 051 32/90-2875, Öffnungszeiten: Mo–Do 08.00–17.00 Uhr, So 12.00–17.00 Uhr

Medikamenten-/Alkoholprobleme Frauengruppe, Klinik im Park, Station 2, Rudolf-Wahrenndorff-Str. 17, 31319 Sehnde, Ansprechpartner: Regina Tegtmeyer, Tel. 051 32/90-2306, Treffen jeden Dienstag von 17.00–18.30 Uhr

Seelsorge Büro PIA Köthenwald (Seminarraum), RWI Ilten, Pastorinnen: Ilka Greunig und Dr. Uta Blohm 051 32/90-2219, Diakon Werner Mellentin 051 32/90-2284

Sorgentelefon gebührenfrei und rund um die Uhr, Tel. 0800-8459390

Tagesstätte Parkstraße Parkstr. 16, 31275 Lehrte, Ansprechpartner: Yvonne Gruczuk, Tel. 051 32/502 7957, Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–16.00 Uhr

Transkulturelles Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie Tagesklinik Linden, Schwarzer Bär 8, 30449 Hannover, Kontakt: Frau Gilly Akgüll, Tel. 051 32/90-2516

Traumambulanz Gartenstr. 19, 30161 Hannover, Ansprechpartner: Oliver Glawion, Tel. 051 32/90-38 38

Veranstaltungs-Service Räume für Veranstaltungen, 20–200 Sitzplätze, Service u. Restauration auf Wunsch, Ansprechpartner: Nicole Strehst, Tel. 051 32/90-2202

Wa(h)renhaus Ilten Ferd.-Wahrenndorff-Str. 1, 31319 Sehnde, Tel. 051 32/90-3384, Öffnungszeiten: Mo, Mi–Fr 8.00–16.30, Di 8.00–12.30

www.wahre-seele.de Das konkrete Magazin zur seelischen Gesundheit

Prominente gefragt

Verrückt ...?



Almut Maldfeld, Geschäftsführerin Freiwilligenzentrum Hannover e. V., Hannover:

Ich finde das Wort, „verrückt“ spannend! Es ist unglaublich vielfältig und steht für so Vieles: Von toll im Sinne von klasse über Marotte und Macke bis total irre! Eigentlich müsste man erst einmal klären, was „normal“ ist. Beides definieren jawir, die Gesellschaft, die Mehrheit. Mit welchem Recht eigentlich? Wir bezeichnen Verrücktes als etwas, das aus der Norm fällt. Auch diese Corona-Zeit ist verrückt, weil viele Handlungsweisen, die für uns bisher normal waren, plötzlich nicht mehr gehen. Mit Konventionen und Traditionen wurde gebrochen. Vieles wurde verrückt. Doch durch das Verrückte lernen wir auch hinzu. So hoffe ich, dass bald wieder ein Stück Normalität einkehrt! Vielleicht sogar eine, die ein wenig anders und besser ist, als zuvor.

Susanne Werth, Schauspielerin, Musikerin, Autorin, Zürich:

Lass doch mal die Pfoten davon! Von was? Dass Du immer wieder dahingehst, obwohl Du doch weisst, dass es Dir gar nicht gut tut. Ich bin es halt so gewohnt ... Du hast Dich daran gewöhnt, „verrückt“ zu sein? Ständig neben Dir selbst zu stehen. Schade! Du hättest Besseres verdient. Aber wie soll ich das denn machen? Frag Dich selbst. Woran hast Du Spaß, was macht Dir Freude? Was bringt Dich weiter. Wobin denn? Na, zu Dir, wohin denn sonst? Das ist jetzt aber eine Aufgabe! Stimmt, aber die hat ja letztlich jeder. Und es wäre absolut „verrückt“, diese Herausforderung nicht anzunehmen. Meinst Du ... wirklich? Also, möchtest Du nun glücklich werden oder nicht!? www.regenwaldgeschichten.ch

Was ist ein Promi?

Sonja D. (53):

Berühmt sein kann jeder, ich z. B. bin berühmt für meine ständig schlechte Laune. Meine persönlichen Prominenten, das sind Menschen, denen ich begegnen durfte, die mir geholfen haben, die ich im Herzen trage. Dann gibt es noch die Prominenten, die einen großen Bekanntheitsgrad haben, die ich bewundere, obwohl ich sie nicht persönlich kenne: Schauspieler, Musiker, Politiker. Meine Lieblingschauspielerin ist Cate Blanchett, und Angela Merkel beeindruckt mich durch ihre Ruhe und Gelassenheit. Ich bewundere Menschen für ihre Talente und manchmal auch für ihre Macken.

Verena H. (53):

Goethe ist für mich berühmt. Er hat so tolle Literatur geschrieben. Ich habe von ihm den „Faust“ und „Wahlverwandtschaften“, und ich bewundere seinen immer anderen Blick auf die Dinge. Ich bewundere auch meine Schwester. Sie und ich sind ohne Mutter aufgewachsen, und unser Vater hat sich nicht gekümmert. Sie hat ein Studium geschafft und hat Familie. Sie hat alles hingekriegt, ich hingegen bin immer gescheitert. Ostern und Weihnachten fahre ich zu ihr. Das ist sehr schön für mich.

Impressum

is' ja Ilten!

Herausgeber:
Klinikum Wahrenndorff GmbH

Gesamtkonzeption, Redaktionsleitung:
Eva Holtz

Layout:
Umb(r)lich, Petra Laue, Matthias Höppener-Fidus

Fotos:
Freiwilligenzentrum Hannover e. V., Joachim Giesel, Eva Holtz, Kristin Hunger, Heide Grimmelmann-Heimburg, Klinikum Wahrenndorff/Martin Bargiel, S. Reichenbach

Anschrift der Redaktion:
Klinikum Wahrenndorff, Rudolf-Wahrenndorffstr. 22, 31319 Sehnde, Tel. 051 32/90 22 50, Fax 051 32/90 22 66 Internet-Seite: www.wahrenndorff.de e-mail: info@wahrenndorff.de is' in Ilten erscheint vierteljährlich

Alle Personen, die hier zu Wort kommen oder erwähnt und mit vollem Namen genannt werden, sind ausdrücklich damit einverstanden.

DAS ANDERE MAGAZIN AUS DEM KLINIKUM WAHRENDORFF IN ILTEN

DAS PORTRÄT Lutz Krajenski



LEBENSGESCHICHTE Jörg K. hat ein filmreifes Leben



SPORT ALS AUSGLEICH In Corona-Zeiten elementar



PROMINENTE BEFRAGT Was ist verrückt?



3/ JULI 2020

9

10

11

12

13

14

15

Nichts blieb unangetastet

Vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie hat sich auch im Klinikum Wahrenndorf vieles verändern müssen. Dazu ein Gespräch mit Prof. Dr. Marc Ziegenbein, dem Chefarzt und Ärztlichen Direktor.

Herr Prof. Ziegenbein, welche Bereiche waren/sind besonders betroffen?
Das betrifft das gesamte System. Es wurden zwei Krisenstäbe gegründet, einer für den Heim- und einer für den Klinikbereich. Und es wurde alles angeguckt und angepasst. Das fängt an bei den Arbeits- und Beschäftigungstherapien und der Sporttherapie, wo gemischte Gruppen nicht mehr möglich sind. Wir haben eine Screening-Station für die Tests eingerichtet. Die Belegungen wurden reduziert, und die Essensversorgung umgestaltet ... Es hat und betrifft noch immer jeden Bereich. Aufpassen müssen wir jedoch, dass unsere eigentliche Aufgabe, die therapeutisch-psychiatrische Arbeit, nicht vom Covid-Schleier überlagert wird. Dass sie nicht dabei untergeht und man alles nur noch unter Infektionsschutzgesichtspunkten sieht. Denn die Regularien, denen wir uns anpassen mussten, haben das Arbeiten im Alltag maximal verändert.

Ist z. B. auch die Belegung runter gefahren worden?
Aufgrund der Hygieneauflagen und der Verfügungen des Landes waren wir natürlich gehalten, gewisse Einheiten zu schließen, bzw. die Belegung runterzusetzen. Das ist allerdings kein triviales Unterfangen. In manchen Stationen und Tageskliniken geht das aufgrund der räumlichen Situation ganz gut, in anderen sieht es wieder ganz anders aus. Da gab es keinen Standard. Wir mussten das für jede einzelne Einheit entsprechend umsetzen.

Wie haben die Mitarbeiter das Prozedere bewältigt?
Das war für die Mitarbeiter eine extrem hohe Anforderung, eine große Herausforderung! Und sie haben es sehr, sehr gut mitgemacht. Als besonders anstrengend wurde der häufige Wechsel von Verordnungen empfinden: Wenn man gerade etwas etabliert hatte, musste man es kurz darauf wieder ändern. Aber irgendwann wurde auch das mit der gebotenen Gelassenheit gemacht.

Und wie haben die Bewohner und Patienten reagiert?
Es ist eine große Leistung unserer Mitarbeiter, dass sie sich in dieser besonderen Situation sehr gut um die Bewohner und die Patienten gekümmert haben. Sie haben bei ihnen um Verständnis geworben, warum bestimmte Dinge gemacht werden müssen. Und wir konnten feststellen, dass sich gerade die Heimbewohner und chronisch Kranken gut an die Regeln halten und aufeinander achten, miteinander besser als im normalen Leben. Aber es gibt leider auch Patienten, die sich schwer an Regeln halten können. Denken wir nur an Menschen mit Demenzerkrankungen. Mit denen kann ich das zwar gut besprechen, aber es ist vielleicht einen Moment später wieder vergessen. Insofern ist es bei uns deutlich komplexer, die Vorgaben einzuhalten als in manchen anderen Einrichtungen.

Haben Menschen mit psychischen Erkrankungen, Menschen in psychischen Krisen besondere Furcht vor dem Virus?
Das hängt natürlich von der jeweiligen Erkrankung ab. Wenn man an die denkt, die wahnhaft und schizophrene Störungen haben, für die ist es natürlich noch mal eine zusätzliche Belastung, weil es vielleicht genau in ihre Befürchtungen und Wahnsysteme hineinpasst. Auch Menschen mit Angststörungen sind stärker betroffen. Generell ist es so, dass Viele, für die im Alltag die Strukturen und die letzten Haltepunkte wegbrechen, in ziemlich tiefe Löcher fallen.

Wie konnten die Patienten hier vor Ort weiter behandelt und betreut werden?
Gruppentherapie gab und gibt es nur in sehr kleinen Gruppen und bestimmte Angebote nur noch stationsspezifisch, nicht mehr übergreifend. Wir haben auch die Wochenenden gestaltet, um die Besuchsverbote etwas abzumildern und haben ein Programm entwickelt, das nicht nur therapeutisch sondern auch zum Wohlfühlen ist: Etliche Sport- und Bewegungsangebote, Zelte im Garten, kleine Filmvorführungen u. Ä. – natürlich immer unter dem Gebot der Abstandsregeln. Es kamen gute Ideen von den Mitarbeitern, und es wurde das eine oder andere ausprobiert.

Was erwarten Sie, etwa wenn sich bemerkbar macht, dass Existenzen wegbrechen und es vermehrt Arbeitslosigkeit geben wird?
Da rechne ich mit mehr Bedarf und Inanspruchnahme. Es ist häufig so: Solange man in einer Krise ist, mit deren Bewältigung und Aushalten beschäftigt ist, funktioniert man. Wenn wieder eine gewisse Normalität herrscht, dann kommt der Zusammenbruch. Das zeigen auch viele Studien. Ich vermute, dass in den nächsten drei bis sechs Monaten mit einer verstärkten Zunahme von Depressionen zu rechnen ist, oft auch vergesellschaftet mit Ängsten. Die sind eigentlich immer Teil von Depressionen; außerdem mit einer Zunahme von Suchterkrankungen. Weil Alkohol in Krisensituationen häufig auch als eine Art Medikation eingesetzt wird.

Während Corona gibt es das Angebot einer kostenlosen Telefonsprechstunde ...
Es gab auch vorher schon ein vergleichbares Angebot, unser Sorgentelefon. Die Inanspruchnahme in den vergangenen Wochen ist kaum höher. Das würde zum oben Gesagten passen. Dieses Angebot wird vielleicht in etwa acht Wochen deutlich an Bedeutung gewinnen. Worüber wir uns auch über die Corona-Situation hinaus Gedanken machen werden: Ob man mehr videogestützte Angebote macht. Das Medium kann dann sinnvoll sein, wenn zuvor in einigen Terminen persönliches Vertrauen aufgebaut worden ist.

Gab es Überraschendes, Erfreuliches während der Coronakrise?
Erfreulich ist, wenn man bei Bewohnern und Patienten Ressourcen sieht, die auch diese selbst bei sich gar nicht vermutet haben. So gab es z. B. jüngere erwachsene Patienten, die auch auf Station stetig Masken tragen wollten, und die fragten, ob sie welche nähen dürfen. Es gab viel solidarisches Miteinander. Es war schön zu sehen, dass Menschen, obwohl sie Abstand halten mussten, näher beieinander waren. Bei Manchen war die Krise wie ein Motor, der sie ins Handeln gebracht hat und sie viel engagierter, viel handlungsfähiger hat werden lassen.

Was denken Sie, wird sich durch Corona ändern?
Im Wesentlichen das Einbeziehen der neuen Medien. Vielleicht auch die Chance, mehr Module einzubinden, die man zuhause nutzen kann, z. B. einen Aktometer, ein Messgerät zum Erfassen der Bewegungsaktivität eines Menschen. Da kann man den Sport mit einbeziehen. Das ist auch ein bisschen Grenzüberschreitung zwischen Patient und Therapeut: Wir meistens das zusammen. Bestimmt wird Corona aber den Effekt haben, dass sich Menschen jetzt mehr an Hygieneregeln halten und sich das Händewaschen verfestigt hat. Das wäre ein Gut, was man sich unbedingt erhalten sollte.

Professor Dr. Marc Ziegenbein. Foto:Klinikum Wahrenndorf/Bargiel



Der Dorff-Laden in Köthenwald



Auch im Dorff-Laden gelten strenge Corona-Sicherheitsregeln.

Foto: Holtz

Darf man?
Besonders in der ersten Phase der Corona Pandemie, als die Bewohner des Klinikum Wahrenndorf das Gelände nicht verlassen durften, war der Dorff-Laden in Köthenwald für sie von größter Bedeutung. Hier konnten sie sich mit Artikeln des täglichen Bedarfs eindecken und so ihre Grundversorgung sicher stellen. Neben fünf Treppentritten führt eine lange, flach ansteigende Rampe zum Eingang des Dorff-Ladens. Auf dem Boden sind deutlich sichtbar gelb-schwarze Klebebänder aufgebracht, im Abstand von 1,50 m. Sie sollen die Besucher an die Abstandsregel erinnern, die es einzuhalten gilt. „Es kotzt mich an, wenn welche das nicht tun“, ärgert sich Sven R., einer der Wartenden. Dann beklagt er sich darüber, dass er seine Mutter nicht besuchen dürfe: „Ich hab nur übers Telefon mit ihr Kontakt.“ Und in die Arbeitstherapie kann ich auch nicht mehr! Ich bin eigentlich der Kaffeekocher. Jetzt mach ich nebenbei ein bisschen was an Arbeit auf meiner Station. Aber insgesamt ist es sooo langweilig!“, stöhnt der 41-jährige.

Andreas R., der am Bauwegen gegenüber für die Kunstwerkstatt steinerne Objekte herstellt, meint: „Ich find's zwar Scheiße jetzt, aber ich hab wenigstens meine Ruhe und hab Zeit an meinen Steinen zu arbeiten. Corona geht mir am Arsch vorbei. Wenn man sich dran hält, passiert doch nichts. Und ich halt mir die Leute schon auf Abstand!“ Vor dem Dorff-Laden stehen einige Bewohner und warten, dass sie sich der Schlange anschließen können. Eine Frau, die mindestens Ende 50 zu sein scheint und auf Fragen nicht antwortet, verkündet in kaum verständlichem Deutsch, das mehr nach Russisch klingt, unablässig und freudestrahlend: „Ich bin schwanger! Ich bin schwanger! Ich bin schwanger!“ Auch Pflegekräfte – alle mit Maske – stehen draußen. Sie haben Menschen aus beschützten Bereichen zum Einkauf in den Dorff-Laden begleitet und bringen sie auch wieder in ihre Bereiche zurück. „Ziguerne, Ziguerne, Ziguerne, er spielte am Feuer Gitarre ...“, ist das Lied von Alexandra immer deutlicher zu hören. Der Bewohner, der nie ohne leuchtend blaue Perücke und seine Gitarre draußen zu sehen ist, nähert sich singend. Ohne die anderen eines Blickes zu würdigen, passiert er den Dorff-Laden. Für den Besuch in der Verkaufsstelle hat sich seit Corona für die Kundschaft einiges verändert. „Es gibt ganz neue Abläufe. Die Bewohner müssen mit Abstand voneinander warten, dürfen nur einzeln in den Dorff-Laden und müssen sich nach dem Betreten die Hände desinfizieren. Wir bitten auch um das Tragen von Mund-Nasenschutz“, erklärt Nadine Wollborn, die Leiterin der Verkaufsstelle. Die gelernte Bürokauffrau arbeitet seit 2009 im Dorff-Laden und kennt ihre Kunden gut. Seit den Corona-Einschränkungen und dem Verbot, das Gelände zu verlassen, kämen viele täglich, sagt sie. Vor allem Rauchwaren und Kaffee seien gefragt. Positiv überrascht hat sie:

„Die Bewohner halten sich besser an die Auflagen als erwartet. Natürlich müssen wir auch mal einen erinnern.“ Ein Bewohner im Rollstuhl rollt die Rampe rückwärts Stück für Stück hinauf. Versehentlich fährt er dem vor ihm Wartenden ans Bein. Der blafft ihn an: „Hier ist ne Schlange! Da kann ich nicht weiter vor! Mach mich bloß nicht an!“ „Ich kann hinten nicht gucken, tut mir leid!“, entschuldigt sich der Rollifahrer – und sofort kehrt wieder Frieden ein. Ja, sagt Nadine Wollborn, insgesamt seien die Bewohner sehr verständnisvoll, geduldig und friedlich: „Es gibt nicht mehr Zwischenfälle, nicht mehr Ausraster als zu normalen Zeiten auch.“ Trotzdem hoffen sie und ihre beiden Kolleginnen, Rita Rösler und Nicole Kretschmar, auf ein Ende der Maßnahmen. „Hoffentlich ist bald wieder Normalität. Wir versuchen das Beste draus zu machen. Aber es wirkt sich doch auf alles aus, und alles ist schwieriger.“ Sie weist auf die Aushänge vor dem Dorff-Ladeneingang hin, auf denen leicht verständlich die Regeln erklärt werden. Dass die Bewohner auf den Stationen auch schon gut vorinformiert worden seien, erleichtere die Situation etwas, meint Nadine Wollborn. Am Verkaufstresen und an der Kasse, durch eine durchsichtige Scheibe von der Kundschaft getrennt, kassiert Rita Rösler gerade bei einem Kunden ab. „Schüss meine Dame. Ich wünsch Ihnen was!“, verabschiedet sich dieser höflichst. An der Eingangstür lugt schon länger eine Bewohnerin um die Ecke, die als nächste dran ist. Jetzt darf sie endlich den Verkaufsraum betreten und stürmt hinein. „Erst bitte die Hände desinfizieren!“, wird sie von Rita Rösler ermahnt. „Oh ja, hab ich vergessen!“, sagt die Frau entschuldigend, dreht um und betätigt den Spender, der am Eingang steht. Der nächste Kunde, der bereits im Türrahmen wartet, muss niesen. Sofort erhebt sich hinter ihm lauter Protest, denn er hat nicht in die Armbeuge, sondern in die Hand geniest. „Jetzt aber sofort desinfizieren!“, fordern die Mitbewohner ihn energisch auf. „Jaaaa“, kommt es ein wenig unwillig zurück. Kaum ist er im Verkaufsraum, folgt er aber brav der Aufforderung. Rita Rösler fragt: „Brauchen Sie ein Taschentuch?“ Er nickt und nimmt das Papiertaschentuch dankbar entgegen. „Ich brauch auch Kaffee, Tabak und Blättchen“, sagt er. Das sind genau die Waren im Sortiment des Dorff-Ladens, die jetzt am besten gehen. Süßigkeiten, Kekse und Schokolade sind ebenfalls beliebt. „Und am Monatsende, wenn das Geld knapp wird, die Bunten Tüten für einen Euro, nach Wunsch individuell zusammengestellt“, berichtet Nadine Wollborn. Auch der Verkauf von Second-Hand-Kleidung, die man im Dorff-Laden günstig erstehen kann, geht weiter. An einem der Ständer guckt Beate J. nach etwas, was ihr gefällt. „Den Mantel nehm ich mit. Nur fünf Euro, das ist gut!“ Sie wählt auch noch ein passendes Tuch dazu aus. Ob sie mir ihr Alter verraten möchte? „Ich bin 99 sage ich, aber raten Sie mal!“ So um die 60, schätze ich. „Sie sagen 60 – na wenn's Ihnen passt!“, kommt schlagfertig und völlig uninteressiert ihre Antwort. Als Beate J. bezahlt hat und auf dem Weg zum Ausgang ist, möchte schon der nächste rein und fragt höflich: „Darf man?“ „Ja, aber bitte die Hände desinfizieren“, antwortet Rita Rösler. Dieser kurze Dialog wiederholt sich genauso immer wieder, während draußen vor dem Haus die Schlange nicht abreißt.

Eva Holtz

Sport ist während Corona als Ausgleich elementar

Das ist die einzige Tagesstruktur, die wir jetzt haben. Wir sind psychisch gestört. Wir brauchen das ganz, ganz dringend!“, platzt es aus Amma K. heraus. Mit drei Mitbewohnern kann die Bewohnerin auf dem großen Rasenplatz in Köthenwald heute morgen Volleyball spielen. Sport sei jetzt das Wichtigste überhaupt, ruft sie: „Es staut sich so viel Wut an! Die muss raus. Am liebsten würde ich Kickboxen!“ Leider seien die sportlichen Betätigungsmöglichkeiten seit Beginn der Corona-Krise für die Bewohner nur eingeschränkt umsetzbar, erläutert Sporttherapeut Carsten Linke. Zusammen mit Sophia Schulmeister (18), die ihr Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) in der Sporttherapie absolviert, spannt er das Volleyballnetz auf. Um Durchmischung und mögliche Ansteckung zu vermeiden, müssen die Bewohner der einzelnen Wohnbereiche getrennt Sport treiben. Deziert ausgefeilte Wochenpläne weisen aus, wann für welchen Wohnbereich die unterschiedlichen Sport- und Bewegungsangebote stattfinden können. „Schön, dass das Wetter mitspielt. Bei Volleyball zu Sechst ist Abstand gewährleistet“, so Linke. Drei gegen drei startet das Match, und die Bewohner werfen sich sofort richtig ins Zeug. „Den Ball kriegst du nicht mehr. Oh, doch, Scheiße!“ „Den hab ich!“ „Zu mir!“ „Der ist aus!“ Es wird gebrüllt, geflücht, gelacht und jubelt. Carsten Linke zählt mit, und immer wieder lobt er die Sportler: „Schön gemacht!“ „Jawoll!“ „Gut gespielt!“ Die Spieler feuern sich auch gegenseitig an, brüllen Kommandos über den Platz und klatschen Beifall, wenn ein guter Spielzug gelungen ist. Dirk K. (49) bildet mit Amma (39) und Alexander G. (23) eine Mannschaft, und alle drei sind hoch motiviert, obwohl zunächst im Rückstand. „Ich geb ja alles!“, ruft Amma, „aber sorry, das war jetzt nix.“ „Macht doch nichts“, tröstet Mitspieler Dirk. Auf der anderen Seite des Netzes halten die Mitarbeiter der Sporttherapie und Bewohner Tobias H. dagegen. Doch dann: Einstand. Es ist ein knallhartes Match, in dem keiner dem anderen etwas schenkt. „18 beide, und jetzt Endspurt!“, feuert Linke die Spieler an. „Jaaa, jetzt wird Ernst gemacht!“, brüllt Dirk von der gegnerischen Seite, landet einen harten Schmetterball und schmeißt sich ins Gras. „Jetzt brauch ich aber nen Masseur und ne Zigarettenpause!“, fordert er lautstark. „Neel!“ Alle anderen protestieren heftig. Amma ruft: „Es läuft doch grad so gut!“ Beim Stand von 23:23 entspinnt sich eine temperamentvolle Debatte, ob ein Ball aus war oder nicht. Schließlich einigt man sich; auch, dass diesmal bis 26 Punkte gespielt wird. „Oh nein, das ist Kacke“, stöhnt Amma und ahnt Böses. Als es 26:24 für das Linke-Team steht, wird der erste Satz beendet. Die Sportler setzen sich, trinken Wasser und klönen ein bisschen. Dirk kann endlich die ersehnte Zigarette durchziehen. Er erzählt, dass ihm Fitness-, Muskeltraining und Yoga am liebsten sind, aber: „Seit Corona mach ich so viel Sport, wie geht. Da werden Endorphine frei.“

Eine der Übungen zur Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur.

Foto: Giesel



Während Sophia Schulmeister mit Tobias H. „Speedminton“ (ähnlich dem Badminton) spielt, machen die anderen mit dem Sporttherapeuten Gymnastik. Die vielen unterschiedlichen Übungen dienen vor allem der Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Carsten Linke: „Dehnen ist auch sehr wichtig.“ Alexander G. nickt: „Ja, ich find Gymnastik richtig gut. Ich weiß nicht, wofür die genau ist, aber ich merke, dass es mir gut tut. Hauptsache, ich tu was für meinen Körper.“ Ihm mache es außerdem viel Spaß mit Amma und Dirk zusammen: „Ist schön mit denen und immer lustig.“ Neben ihm stöhnt Dirk: „Es reicht jetzt aber!“ „Jetzt noch ne schwere oder ne leichte Übung?“, fragt Linke in die Runde. Er richtet sich mit dem Programm danach, was die Bewohner gerade wollen und brauchen und in welcher Verfassung sie sind. Die Teilnehmer sind sich einig: Ihnen reicht nun eine leichte Übung. Amma möchte etwas für die Arme machen. Schnell hat Carsten Linke das Passende parat: „Auf den Bauch, Arme und Beine ausstrecken und rauf und runter bewegen.“ Er zählt mit. „Jetzt brauch ich aber ne Fangopackung“, ist Dirks Kommentar. Dann ist diese Trainingseinheit für heute beendet. Man lacht und klönt noch ein wenig, erfreut sich an der Sonne und dem frischen Wind, und Alexander führt einige Fußballtricks vor: Er balanciert den Ball auf dem Rücken und zeigt – fast perfekt – den „Neymar-Chop“ mit Hacke-Spitze. Der frühere Fußball-Profi, Carsten Linke, ist beeindruckt. „Besonders in dieser Gruppe sind einige echt fit und sportlich motiviert. Es ist toll, dass wir trotz Corona-Einschränkungen noch so viel machen können. Aber natürlich hoffen wir alle, dass bald wieder Normalität einkehrt.“ Sophia Schulmeister, deren Freiwilliges Soziales Jahr im Sommer vorüber sein wird, nickt: „Durch Corona gab es eine große Veränderung. Vorher waren es sehr viel mehr Leute und viel mehr Angebote. Nur weil wir mit dem Wetter super Glück hatten, ist trotzdem noch einiges gegangen.“ Dass die Mitarbeiter der Sporttherapie stattdessen viel in den Häusern unterwegs waren und die Bewohnern vor Ort angesprochen und animiert haben, empfand die junge Frau als Bereicherung: „So habe ich noch viel mehr gesehen und neue Menschen kennengelernt.“ Carsten Linke ergänzt: „Für sportaffine FSJler ist die Arbeit bei uns in der Sporttherapie perfekt. Eine bessere Schule fürs Leben gibt es wohl kaum.“

Eva Holtz

Das kann der Leiter der Sporttherapie, Sportwissenschaftler Dr. Marcel Wendt, nur bestätigen. „Bei vielen unserer jungen FSJler können wir in ihrem Jahr bei uns eine tolle Entwicklung beobachten. Sie erwerben durch den täglichen Umgang mit den Bewohnern und Patienten eine Vielzahl an sozialen Kompetenzen, die sie für ihren weiteren Lebensweg sehr gut gebrauchen können.“ Auch von den Bewohnern und Patienten haben er und seine Kollegen vor allem in den vergangenen Monaten durchweg positive Rückmeldungen bekommen: „Gerade während der Corona-Zeit schätzen viele Sport und Bewegung umso mehr. Sie spüren, dass das als Ausgleich elementar für sie ist, gerade jetzt beim Mangel an Alternativen. Wenn Menschen mit einer psychischen Erkrankung auch noch keine Bewegung haben, steigt zunehmend die Anspannung in ihnen“, weiß der Sporttherapeut. Vorsichtig und umsichtig, um die Menschen verantwortungsbewusst betreuen zu können, habe man im Klinikum ein Sport- und Hygienekonzept entwickelt: „Keine Durchmischung der Bewohner, weniger Kontakt untereinander und nur sehr, sehr eingeschränkt mit nötigem Abstand Sportarten. Dafür haben wir die ambulante Versorgung von komplex und schwer kranken Bewohnern sehr intensiviert. Wir gehen zu ihnen in die Häuser und holen sie zu Walking-Runden und kleinen Gymnastikeinheiten ab, und das funktioniert hervorragend.“ Dies, so Wendt, sei eine positive Erfahrung. „Unsere Erkenntnis aus dieser Zeit: Für diese Menschen sollten wir auch in Zukunft mehr Kapazitäten frei machen. Sie warten inzwischen schon auf uns und freuen sich auf die Betätigung im Freien.“

Den Vögeln zuhören!

Wir sitzen auf seinem Balkon, zwischen uns ein Tisch, auf dem 15 Blumenstöpfchen mit Sonnenblumentrieben stehen. Aus dem kleinen Garten, den er hinter dem Rudolf-Wahrenndorf-Haus (RWH) in Ilten angelegt hat, waren die Sonnenblumen herausgerissen worden. Nun versucht Jörg K. es noch einmal. Auch Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch, Kürbisse und Gurken hat er dort angepflanzt. „Ich möchte mal wieder Schmorgurken essen, eines meiner Leibgerichte“, sagt der 59-Jährige. Er müsse immer etwas zu tun haben, sagt er und erzählt, wie sein Tag aussieht: „Ich stehe morgens um sechs oder halb sechs auf, koche Kaffee, rauche zwei Zigaretten – und der Rest ist Arbeit. Das ist gut für die Seele! Ich koche auch selber und backe mein Brot und meinen Kuchen.“ In der Fahrradwerkstatt repariert Jörg K. alte Fahrräder und fürs RWH Gartenbänke. Nachmittags geht er in die Kunstwerkstatt. Gerade ist sein erstes großes Bild fertig geworden. Titel: „Der Tag, als der Krieg begann“. Er hat dabei an seine Großmutter aus Pommern gedacht, an die Bomben und Feuersbrünste, die sie im Krieg erleben musste. Seit fast zwei Jahren lebt Jörg K. in einer der Trainingswohnungen in Ilten. Draußen sei er nicht mehr klar gekommen, sagt der Mann, der aus dem Raum Celle stammt. Depressionen, Alkohol, Drogen, zwei Suizidversuche und ein Leben, das einen Film wert wäre. Ein sehr schlechtes Elternhaus habe er gehabt, mit Eltern, deren Familien durch Naziherrschaft und Krieg zerstört worden seien, die selbst gewalttätig wurden und mit sich und dem Leben nicht zurecht kamen. Als er 11 war kam er in ein Kinderheim. Auch da waren Schläge an der Tagesordnung. Schon im frühen Kindesalter habe er sich in einer dauerhaften und oft unerträglichen Traurigkeit gefangen gefühlt: „Kann man schwer erklären.“ Er wurde untersucht. Dabei stellte man eine überdurchschnittliche Intelligenz fest. „Ich durfte aufs Gymnasium und also außerhalb des Heims zur Schule gehen. Das war eine große Ausnahme.“ Um sich abzulenken trieb der Junge intensiv Sport: Fußball, Handball und Leichtathletik. „Ich war in meinem Jahrgang mal der schnellste 1.500 und 5.000 Meter-Läufer im ganzen Regierungsbezirk Lüneburg.“ Nach dem Gewinn der Bezirksmeisterschaften, als ihm in der Aula die Urkunde überreicht wurde, und er sich salbungsvolle, wie er meinte, verlogene Worte anhören müssen, zerriss er die Urkunde vor aller Augen und lief weg. „Ich konnt das nicht ertragen. Ruhm und diesen ganzen Dingen hab ich nie getraut.“ Nach der 11. Klasse schmiss er die Schule und fuhr nach Amsterdam. „Ich wollte das Leben kennenlernen.“ Er erlebte viel. Und er lernte Haschisch kennen und den Drogenschmuggel. „Das war zwar mit viel Risiko behaftet, aber es war sehr lukrativ.“ Mit 19 kam die erste Panikattacke. Höllenangst packte ihn, ein unkontrollierbares Zittern. Ein Freund flößte ihm Bier ein. „Nach zwei Dosen war es wie weg geblasen. Von da an wusste ich, dass Bier hilft. Das war eine sehr folgenreiche Erfahrung.“ Und noch etwas Folgenreiches passierte: Seine Freundin wurde schwanger. Sie heirateten, lebten in Celle. Eine Tochter wurde geboren, später ein Sohn, doch an seinem Leben änderte das nicht viel. „Es war eine schwierige Beziehung. Meine Frau war als Kind von ihrem Vater missbraucht worden, was ich damals nicht wusste – es mir aber hätte denken können.“ Zwischen ihnen habe ein „Agreement“ bestanden: „Sie kümmerte sich um die Kinder und ich ums Geld. Am einen Wochenende war ich in Berlin, am nächsten in London oder sonstwo.“ Dass er nebenher immer Freundinnen hatte, störte sie nicht. „Sexualität war für sie nicht wichtig. Für mich schon, als junger Mann, gesund, sportlich. Diesen Teil hat sie ausgeblendet. Nur wenn ich mich geistig mit einer Frau verstand, dann wurde sie eifersüchtig.“



In Erinnerung an seine Großmutter hat Jörg K. sein erstes großes Bild gemalt. Foto: Holtz

phezeiten ihm die Ärzte Leberzirrhose, Lungenkrebs, Krampfanfälle, Delirium und vieles mehr, sagt er: „Nichts ist bisher eingetreten. Obwohl ich schon zig mal in meinem Leben fast tot war: Ein Autounfall, zweimal fast ertrunken, oder durch Kokain- und Alkoholexzesse dem Tod sehr nah. Wenn man mit sechs Promille rumläuft! Und dazu 7.200 Zigaretten pro Jahr! Das ist Wahnsinn!“ Wieder lacht er. Was das Rauchen angeht, hat Jörg K. eine Theorie: „Seit der Steinzeit haben die Menschen im Rauch gegessen und sich an ihn gewöhnt. Daher die Affinität zum Rauchen.“ Dass er nicht lange vor dem Abitur die Schule verlassen hat, bereut er bis heute nicht. „Ich halte Schulbildung nicht für sonderlich wichtig. Meine Leitbilder hab ich mir woanders geholt. Ich habe vor allem intensiv erlebt, hab viele Filme gesehen und unheimlich viel gelesen, über die nordamerikanischen Indianer, Kunst, Lyrik und besonders Geschichte und Biologie ...“ Er kennt den „Westöstlichen Divan“ von Goethe und auch Kants „Kategorischer Imperativ“. Was ihm für seine Kinder wichtig war? „Ich wollte die Gewaltspirale meiner Familie durchbrechen. Die zieht sich über Generationen hin, wenn man nicht aufpasst. Und ich hab's geschafft, meine Kinder nicht zu schlagen! Das war mein Ziel.“ Seine Trinkexzesse und Zusammenbrüche bekamen die Kinder nicht mit. „Ich wollte das nicht. Sie hatten es ja schon schwer genug, durch die Scheidung und alle möglichen Geschichten.“ Seit 2000 sind er und seine Frau geschieden. 2004, sagt er, sei sein schlimmstes Jahr gewesen. „Man trinkt so lange, bis man sich nicht mehr spürt. Dann wird man wieder wach, und alles ist fürchtbar, und dann trinkt man weiter. Das geht bis zum absoluten Zusammenbruch.“ Es folgten genau sieben Jahre, drei Monate und zwölf Tage ohne einen Tropfen Alkohol. „In der Zeit habe ich es mit Medikamenten versucht. Aber es war langweilig, und diese Psychopharmaka sind einfach scheiße!“ Wieder lacht er. Zu seiner Tochter hat er noch Kontakt, zum Sohn und seiner Ex-Frau nicht. „Sie hat mir das mit der Scheidung nie verziehen.“ Im Klinikum hat er Susanne kennengelernt. Seit einem guten halben Jahr sind sie verlobt und leben zusammen. Seitdem hat er den Schnaps gestrichen. „Hab ich ihr versprochen. Ich will das auch selber nicht mehr.“ Corona? „Manchmal denke ich, sie wollen mal gucken, was sie mit der Bevölkerung so alles anstellen können“, er zuckt mit den Schultern. Kein Thema für ihn. „Diese Tagesereignisse interessieren mich mittlerweile nicht mehr. Ich hab vielleicht noch zehn Jahre zu leben, vielleicht bisschen länger. Die möchte ich gern noch nutzen, ohne mich mit diesem Scheiß zu beschäftigen. Leid tun mir meine Kinder. Gottseidank habe sie keine Kinder, wollen auch keine. Ich würd heute in diese Welt auch keine Kinder mehr setzen.“ Er selber wünscht sich ein Leben wie damals, als er sich einige Jahre auf einem Bauernhof eingemietet hatte. „Da konnte ich mich ausleben, hab renoviert, einen Riesengarten angelegt. Sowas möchte ich wieder haben. Ein paar Hühner, Kaninchen ... Ich hab im Wald gearbeitet, den Vögeln zugehört. Das war die schönste Zeit meines Lebens.“

Eva Holtz